



FITNESS CLUB HIROO

9月15日(月・祝)敬老の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO 2nd	STUDIO HOT 【定員20名】
9:00～			
9:30～			HOTフローヨガ 9:30-10:30 megumi
10:00～	ボディケア 10:00-11:00		
10:30～	石渡美弥子		HOTリラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
11:00～			
11:30～	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY	バレエ初中級 ※ 11:45-13:15 玲実くれあ	
12:00～			
12:30～	ストレッチフローヨガ 12:15-13:00 Miku		
13:00～			
13:30～	アロマカキラ ～ストレス緩和～ 13:30-14:15 シノブ	※バレエ基礎クラス 13:30-14:30 林下友美	HOTベーシックヨガ 13:15-14:15 Miku
14:00～			
14:30～	リズムトレーニング 14:30-15:15 エリまき	※バレエ初級 14:45-15:45 林下友美	
15:00～			
15:30～	HIPHOP初級 15:30-16:15 エリまき		爆汗筋膜リリース 15:30-16:30 momo
16:00～			
16:30～			
17:00～			HOTベーシックヨガ 17:00-18:00 momo
17:30～			
18:00～			
18:30～			
19:00～			
19:30～			
20:00～			

※マークはプレミアムレッスンです。

※9/15日は21時までの営業でございます。